

# 献立表



夏の暑さで、食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐ為にも子どもたちが口にしやすいカレー粉や、レモンや梅など様々なスパイスや調味料を使い、食欲増進を目指します。



太子保育園

2023年08月

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 ( )は未測定	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 火	御飯(雑穀入り) タンダーチキン 夏野菜サラダ 味噌汁(あおさのり・なめこ)	431.1(346.0) 19.5(16.0) 15.5(12.6)	米、油 三温糖 春巻きの皮	鶏もも肉、ヨーグルト チーズ、米みそ ベーコン	レタス、キャベツ、たまねぎ トマト、なめこ、とうもろこし いんげん、マッシュルーム缶 ピーマン、にんじん、あお さ、りりこんぶ、だいこん	ケチャップ、食塩 しょうゆ、カレー粉	茹大根	薄皮ピザ 麦茶	防犯訓練
02 水	御飯 マーボー豆腐 ねばねばサラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	450.7(389.8) 20.7(17.0) 13.6(11.2)	米、片栗粉、三温糖 油、ごま油	木綿豆腐 米みそ、油揚げ かつお節 豚ひき肉	とうもろこし、きゅうり、ねぎ だいこん、オクラ、にら しいたけ、モロヘイヤ にんにく、しょうが、ブルー ン刻みこんぶ、にんじん	しょうゆ、食塩	ブルー	とうもろこし 麦茶	
03 木	御飯 回鍋肉 かにかまサラダ わかめスープ	415.8(363.7) 7.2(8.7) 22.7(19.5)	米、じゃがいも、油 三温糖	豚肉、米みそ、豆乳 かにかまぼこ(アラスカ)	キャベツ、レタス、にんじん ねぎ、きゅうり、ピーマン しいたけ、わかめ	しょうゆ、酢、食塩 白こしょう	豆乳	じゃが芋チップス 麦茶	
04 金	ロールパン 鶏肉のオニオントマト煮 マカロニサラダ チンゲン菜のスープ	643.9(479.2) 22.8(17.5) 25.0(19.4)	ロールパン、米、マヨネーズ マカロニ・スパゲティ 油、三温糖、オリーブ油	鶏もも肉 ハム、ウインナー	たまねぎ、トマトピューレ きゅうり、にんじん チンゲンサイ、コーン缶 パセリ、きゅうり	ケチャップ、ウスターソー ス中濃ソース、食塩 カレー粉、白こしょう	きゅうり漬け	洋風炊き込みおに ぎり 麦茶	
05 土	ナポリタン すいか 麦茶	299.4(239.7) 9.5(7.6) 8.8(7.0)	スパゲティ、オリーブ油	ベーコン、粉チーズ	すいか、たまねぎ ピーマン、にんじん	ケチャップ、白こしょう			
07 月	冷やしたぬき バナナ 飲むヨーグルト	497.2(429.4) 14.9(12.9) 1.8(1.5)	ゆでうどん、米 揚げボール	かまぼこ(アラスカ)	バナナ、きゅうり、わかめ 焼きのり、にんじん	めんつゆ、食塩	茹人参	塩おにぎり 麦茶	諸費納入日
08 火	御飯 ブルコギ 青菜のサラダ 中華スープ	313.5(283.6) 11.7(12.2) 11.4(10.7)	米、すりごま 油、砂糖、ごま油	豆乳 豚肉 ゼラチン	たまねぎ、こまつな にんじん、万能ねぎ にら、きゅうり、コーン缶 にんにく、わかめ	しょうゆ、中華だしの素 みりん、食塩、白こしょう	豆乳	みかんゼリー 麦茶	
09 水	御飯 和風チキン チーズサラダ 野菜スープ	457.0(388.4) 16.3(13.8) 15.3(12.4)	米、マヨネーズ、じゃがいも ホットケーキ粉	鶏もも肉、牛乳	キャベツ、かぼちゃ、レタス きゅうり、コーン缶、にんじん	食塩	蒸しじゃがいも	南瓜入り蒸しパン 麦茶	希望保育
10 木	御飯 豚肉のゴマネーズ焼き ひじき煮 味噌汁(玉ねぎ・なす)	649.5(523.8) 29.4(21.4) 35.4(26.1)	米、マヨネーズ、三温糖 すりごま、ごま、油、ごま油	ヨーグルト、米みそ 油揚げ、かつお節 豚肉	たまねぎ、レタス、もも缶 みかん缶、バナナ、ねぎ 板こんにやく、にんじん しいたけ、なす、ひじき しょうが、にんにく、ブルー ン焼きのり	しょうゆ、白こしょう 食塩みりん	ブルー	フルーツヨーグルト 麦茶	希望保育
12 土	おにぎり 麦茶	172.7(138.5) 3.2(2.5) 0.5(0.4)	米						
14 月	そうめん ちくわ磯辺揚げ バナナ	365.6(353.3) 10.4(10.6) 2.5(5.6)	米、小麦粉、油 そうめん	牛乳 ちくわ	バナナ、万能ねぎ 焼きのり、あおのり	めんつゆ	牛乳	おにぎり 麦茶	希望保育
15 火	御飯 オクラ入りハヤシ すいか麦茶	455.7(362.2) 12.4(9.9) 13.0(10.4)	じゃがいも、米 油、三温糖	豚肉	すいか、たまねぎ、オクラ トマトピューレ、だいこん	ハヤシルウ、ケチャップ 食塩、中濃ソース	茹大根	蒸しじゃがいも 麦茶	希望保育
16 水	焼きそば オレンジ 麦茶	456.1(422.2) 13.4(15.1) 8.2(11.6)	米、じゃがいも、油 焼きそば麺	チーズ 豚肉	オレンジ、キャベツ 大豆もやし、焼きのり あおのり	ソース、塩	ベビーチーズ	おにぎり 麦茶	希望保育
17 木	豚肉とエビの混ぜご飯 トマトのサラ 味噌汁(わかめ・玉葱)	375.6(324.4) 14.7(12.0) 10.8(8.0)	米、油、三温糖、ごま油 ホットケーキ粉	牛乳、米みそ、チーズ 豚肉 えび 卵	トマト、たまねぎ、レタス きゅうり、にんじん、わかめ たけのこ、コーン缶 しいたけ、ねぎ、ブルー ン	酢、しょうゆ 和風だしの素、食塩 こしょう	ブルー	チーズホットケーキ 麦茶	希望保育
18 金	御飯 鶏肉の唐揚げ 南瓜煮 味噌汁(人参・キャベツ)	456.9(376.2) 18.2(15.8) 19.5(15.8)	米、油、片栗粉 三温糖、砂糖 小麦粉	鶏もも肉、米みそ、豆乳	きゅうり、かぼちゃ キャベツ、にんじん しょうが、にんにく	しょうゆ、食塩、白こしょう	豆乳	きゅうり漬け 麦茶	希望保育
19 土	サラダうどん バナナ 麦茶	280.4(235.7) 7.8(6.3) 6.0(4.8)	マヨネーズ うどん	ハム	バナナ、きゅうり、レタス	めんつゆ			
21 月	御飯 鮭のオーロラソース コーンサラダ トマトと卵のスープ	421.3(389.0) 19.4(19.2) 11.4(13.6)	米、マヨネーズ そうめん	べにさけ、チーズ 卵	キャベツ、トマト、きゅうり レタス、にんじん 万能ねぎ、パセリ	めんつゆ、ケチャップ 食塩、白こしょう	ベビーチーズ	そうめん 麦茶	
22 火	御飯 ハンバーグ まっくろくろすけサラダ 味噌汁(油揚げ・チンゲン菜)	480.9(447.4) 18.6(18.4) 15.7(16.5)	米、三温糖、オリーブ油 ざらめ糖、油、黒ごま 小麦粉、パン粉	牛乳、木綿豆腐、米みそ 牛乳、油揚げ 豚ひき肉 卵	たまねぎ、チンゲンサイ レタス、にんじん、きゅうり ひじき	ケチャップ、ウスターソー スしょうゆ、酢 食塩、白こしょう	牛乳	お豆腐パン 麦茶	
23 水	麦御飯 キーマカレー ゆで卵 きゅうりの昆布和え ベビーチーズ	602.9(554.6) 19.3(19.6) 29.9(27.6)	米、じゃがいも マヨネーズ、押麦、油 小麦粉 揚げボール	チーズ、かつお節 豚肉、豚ひき肉 干しえび 卵	たまねぎ、きゅうり にんじん、キャベツ 塩こんぶ、にんにく ブルー、あおのり	カレールウ、中濃ソース カレー粉、食塩	ブルー	お好み焼き 麦茶	
24 木	御飯 春巻き 五日納豆 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	474.3(378.5) 15.4(12.9) 14.9(11.0)	米、油、三温糖 ごま油、砂糖 春巻きの皮	納豆、米みそ、油揚げ 鶏がらスープ 豚ひき肉、ゼラチン しらす干し	キャベツ、もも缶、ねぎ モロヘイヤ、しょうが ほうれん草、みかん缶 たけのこ、きゅうり、にんじん オクラ、しいたけ、きゅうり	しょうゆ、みりん めんつゆ オイスターソース、食塩	きゅうり漬け	フルーツゼリー 麦茶	避難訓練
25 金	御飯(雑穀入り) なすの味噌炒め 冷しゃぶサラダ オクラと春雨のスープ	677.4(547.4) 25.3(20.9) 33.7(27.2)	米、はるさめ、油 砂糖、三温糖、ごま 小麦粉	牛乳、米みそ コンデンスミルク 豚ひき肉、豚肉 ウインナー 卵	なす、ピーマン、オクラ レタス、きゅうり、にんじん りりこんぶ	みりん、しょうゆ、食塩 和風だしの素 白こしょう	茹人参	マラーカオ 牛乳	
26 土	焼きそば グレープフルーツ 麦茶	294.9(232.7) 10.5(8.3) 7.7(6.1)	じゃがいも、油 焼きそば麺	豚肉	グレープフルーツ キャベツ、大豆もやし あおのり				
28 月	冷やし中華 オレンジ ベビーチーズ	551.0(471.2) 19.4(16.8) 11.1(10.0)	米、油 中華麺	チーズ 卵 ハム	オレンジ、きゅうり にんじん	みりん、しょうゆ、食塩 和風だしの素 白こしょう	茹人参	わかめおにぎり 麦茶	
29 火	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 胡瓜ともやしの和え物 ポテトスープ	409.1(362.6) 19.5(19.0) 8.7(8.7)	米、白玉粉、じゃがいも 三温糖、ごま油	鶏もも肉、絹ごし豆腐 豆乳 ベーコン	きゅうり、緑豆もやし レタス、もも缶、みかん缶 マーマレード	しょうゆ、食塩、白こしょう	豆乳	フルーツ白玉 麦茶	
30 水	牛丼 きゅうりとしらすの酢の物 味噌汁(人参・オクラ)	606.4(540.1) 22.4(20.1) 20.4(17.4)	米、三温糖、じゃがいも 食パン	牛乳、和牛、米みそ しらす干し 豚肉、ハム	たまねぎ、きゅうり しらす干し、にんじん、オクラ わかめ	しょうゆ、酢、みりん 食塩、和風だしの素	蒸しじゃがいも	ハムチーズトースト 牛乳	
31 木	御飯(雑穀入り) 鮭のフライ カレースパサラダ すいか 味噌汁(豆腐・わかめ)	565.3(479.1) 21.8(17.9) 19.5(15.3)	米、油、氷糖みつ サラダ用スパゲティ パン粉、小麦粉	さけ、アイスクリーム 木綿豆腐、米みそ ツナ水煮缶、かつお節	すいか、ブルー ンキャベツ、きゅうり にんじん、乾燥わかめ りりこんぶ	カレー粉、食塩	ブルー	スペシャルかき氷 麦茶	誕生会 プール納め